

本願寺新報コラム「京都女子大学栄養クリニック・食と健康の教室」

〔概要〕

本願寺新報コラム「京都女子大学栄養クリニック・食と健康の教室」の執筆も5年目になり、昨年度と同様32回掲載した。下表に示す月間テーマのもとでクリニックスタッフが中心となり、各回の執筆を分担した。そのほとんどに料理レシピの紹介を行った。

掲載号	月間テーマ	タ イ ト ル		執筆者
4月1日	高齢者の食事を考える	第128回	いきいき高齢者の食事と生活（記事のみ）	日野
4月10日		第129回	あさりのお手軽雑炊	日野
4月20日		第130回	ささみのおろし和え	日野
5月1日	旬の野菜を使おう	第131回	新タマネギのレンジ蒸し	木戸
5月10日		第132回	春キャベツとホタルイカのペペロンチーノ	大西（田中）
5月20日		第133回	新ジャガそうめん	大西（田中）
6月1日	食育を考える	第134回	第1回 食育基本法とその背景（記事のみ）	木戸
6月10日		第135回	第2回 子どもの成長と大人の健康のための食育（記事のみ）	木戸
6月20日		第136回	第3回 家庭での食育の重要性（記事のみ）	木戸
7月1日	おいしいドレッシング	第137回	海の幸サラダ	木戸
7月20日		第138回	蒸し鶏と旬菜の生春巻き	木戸
8月10日	紙包み焼きそば	第139回	電子レンジで作る簡単チャーシューと紙包焼きそば	木戸
8月20日	茶そばでミニ懐石	第140回	茶そば・ミニ懐石	木戸
9月1日	大豆を食べよう	第141回	マメで元気な大豆じゃこご飯	日野
9月10日		第142回	さつまいもと大豆の甘からめ	日野
9月20日		第143回	まめまめコロッケ	日野
10月1日	骨を強くしよう	第144回	骨の構造を知ろう（記事のみ）	田中清
10月10日		第145回	納豆入り焼きサモサ	中村
10月20日		第146回	鮭と小松菜の和風グラタン	中村
11月1日	秋の味覚・里芋の栄養	第147回	具だくさん里芋コロッケ	木戸
11月10日	キノコを食べよう	第148回	秋のきのこ三昧	木戸
11月20日	旬の魚を食べよう	第149回	即席イカめし	大西（田中）
12月1日	おもてなし料理	第150回	茶碗蒸し	木戸
12月20日		第151回	電子レンジなどで作る簡単オードブル	木戸
1月10日	栄養たっぷりのスープを	第152回	アサリと雑穀のチャウダー	大西（田中）
1月20日		第153回	牡蠣と豆腐のチゲスープ	日野
2月1日	牛肉を使って一品料理	第154回	メンチカツ	大西（田中）
2月10日	豚肉を使って一品料理	第155回	豚塊肉の塩麹漬け	中村
2月20日	鶏肉を使って一品料理	第156回	電子レンジで簡単手羽先の照り焼き	木戸
3月1日	私の伝えたい郷土料理	第157回	冷汁	松浦
3月10日		第158回	蒜山おこわ	日野
3月20日		第159回	魚（いよ）めし	木戸

[コラムの内容]

① 健康・食に関する記事

4月：高齢者の食事を考える

高齢者の生活をちょっとした工夫や知恵により一層いきいきと過ごせるように3回シリーズで食事についてわかりやすく解説した。体力回復期に適したあさり水煮缶を使ったお手軽雑炊と、歯が悪くても食べやすい、ささみのおろし和えを紹介した。

6月：食育を考える

食育月間にあたり「食育基本法」が制定された背景、子どもの成長と成人や高齢者の健康のための食育、家庭での食育の重要性について3回にわたり解説した。

8月1日の特集号で食育を考えるシリーズの集大成として親子で一緒に手軽につくれる野菜たっぷりのメニューを紹介した。成長期に「見る」「嗅ぐ」「聞く」「触る」「味わう」の五感を使うことのできる調理体験の重要性について記述し、できるときにできることに取り組むよう促した。

10月：骨を強くする食事

骨の構造と骨に必要な栄養素について説明した。また、「ロコモティブシンドローム」の話題にも触れ、骨を強くするために必要なカルシウム、ビタミンKやビタミンDをしっかり摂れるメニューを2回にわたり紹介した。

② 料理及び食材に関する話題

5月：旬の野菜を使おう

3回にわたり春が旬の新たまねぎ、春キャベツ、新ジャガイモの特性とそれらの特徴を生かしたメニューを紹介した。また、それぞれの野菜の選び方、保存方法、栄養価、適した調理方法などについて解説した。

7月：おいしいドレッシングを食卓に

野菜がおいしい季節に野菜の味を引き出すドレッシングを10種類、2回にわたり紹介した。ドレッシングの味をより引き立てる、野菜がたっぷり摂れて見た目も美しい「海の幸サラダ」と「蒸し鶏と旬菜の生春巻き」を併せて紹介した。

8月：電子レンジ調理

火を使った調理が敬遠される暑い夏に、電子レンジを使って簡単にできるジューシーなチャーシューと、これを利用したヘルシー紙包み焼きそばを紹介した。電子レンジを使うことにより油の使用量を減らしたエネルギーカットの調理となるだけでなく、調理時間や使う調理器具も減らすことができる。

8月、12月：おもてなし料理：

8月は夏の疲れを解消する冷製茶そばサラダ仕立て、と簡単にできるおもてなし料理3品を紹介した。そばの栄養特性についても解説した。

12月は人が集まる年末年始に向けて身近な食材を使った電子レンジで簡単に作れる豪華なおもてなし料理を7品紹介した。

9月：大豆を食べよう

3回にわたり大豆の栄養、効用について解説し、さまざまな効用をもつ大豆製品をもっと食卓に並べる機会を増やしていただけるように大豆を使ったメニューを紹介した。1回目は夏バテ対策にもおすすめな「大豆ごはん」、2回目は旬のさつまいもといっしょに使った「さつまいもと大豆の甘からめ」、3回目は子どもから高齢者まで喜ばれる大豆たっぷりの「まめまめコロッケ」を紹介した。

11月：秋が旬の食材を食べよう

秋に美味しくなる里芋、きのこ、イカを使ったメニューと、各食材の選び方、保存方法、栄養特性について3回にわたり紹介した。1回目は和風の「具だくさん里芋コロッケ」、2回目はきのこをたっぷり使った減塩でも美味しく食べられる「秋のきのこ三昧」、3回目は残りご飯でできる「即席イカめし」の作り方を紹介した。

1月：栄養たっぷりのスープ

寒い冬におすすめな栄養たっぷりのスープを2回にわたり紹介した。1回目は「アサリと雑穀チャウダー」を年末年始の過食が続いた後の体調管理方法と併せて紹介した。2回目は「カキと豆腐のチゲスープ」をカキと唐辛子の栄養特性の解説と併せて紹介した。

2月：お肉を食べよう

牛肉、豚肉、鶏肉を使った簡単でヘルシーなメニューを3回にわたり紹介した。食肉の優れた栄養面を解説し、それぞれの食肉の特色を生かして、美味しくいただける調理方法を紹介した。1回目は「牛肉を使ったメンチカツ」、2回目は「豚塊肉の塩麹漬」、3回目は「電子レンジで簡単手羽先の照り焼き」を紹介した。どのメニューもがつつりお肉を味わいたいときにオススメのメニューです。

3月：私の伝えたい味

3回にわたり、各家庭に代々伝えられている料理を紹介した。宮崎地方に伝わるいりこの粉末をたっぷり使った夏場においしいさっぱりとした「冷汁」、岡山県の蒜山（ひるぜん）地方に伝わる山菜などの山の幸をたっぷり使った「蒜山おこわ」、新鮮な魚が豊富な高知の鯛を丸ごと一匹使って土鍋で炊きあげる「魚（いよ）めし」を紹介した。どのメニューもそれぞれの郷土の思い出を感じることができるメニューである。

（中村智子）

〔掲載写真例〕



新タマネギのレンジ蒸し（５月１日掲載）



海の幸サラダ（７月１日掲載）



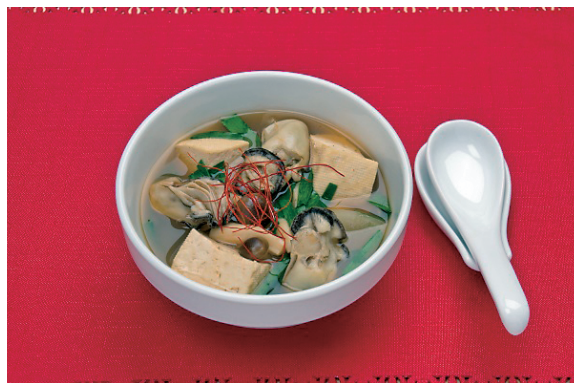
さつまいもと大豆の甘からめ（９月10日掲載）



具だくさん里芋コロッケ（11月１日掲載）



即席イカメシ（11月20日掲載）



牡蠣と豆腐のチゲスープ（１月20日掲載）



メンチカツ（２月１日掲載）



豚塊肉の塩麹漬け（２月20日掲載）